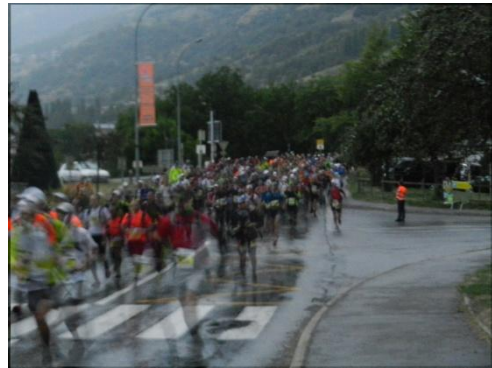


## 6000D – 28 Juillet 2012

Tout a parfaitement commencé. La preuve, même ma femme m'a envoyé un sms d'encouragement la veille, ce qui m'a fait chaud au cœur et au moral.

Après une nuit un peu décousue (levé à 2h pour « petit déjeuner », recouché à 2h30 avant de se préparer à partir de 4h45), ca y est enfin : je suis équipé et je me dirige tranquillement vers le sas de départ, sous une température déjà un peu élevée et, surtout, un air très lourd. Le speaker nous annonce quelques risques de micros averses dans l'après midi, les orages restant cantonnés ailleurs. Bonne nouvelle pour moi, qui ai fait le choix de partir en coupe vent sans manche, avec manchettes en réserve, plutôt qu'avec mon coupe vent imperméable raidlight. Un petit vent se lève, assez frais. On se tasse un peu vers la ligne de départ pour se tenir chaud. A H moins 3', il tombe quelques gouttes glaciales qui fort heureusement ne durent pas.

6h : on part, et je passe la ligne de départ avec environ 1'30'' de retard sur les 1°. Ca commence par un léger faux plat montant, suivi d'une bonne descente (que l'on devra prendre en montée à l'arrivée). Je fais un coucou à mes parents qui m'ont accompagnés pour l'occasion et ça y est, c'est vraiment le début de la course. Je pars tout doucement, l'objectif est d'arriver en haut du glacier encore frais pour assurer une bonne descente et prendre un capital confiance pour le 106 km de fin octobre à Millau. Après quelques km à 10 km/h pour s'échauffer, on attaque la montée, en pente raisonnable jusqu'aux Esserts. D'entrée de jeu, je me sens bien, libéré, et je veille à ralentir dès que je sens mes jambes qui s'emballent. J'en vois pas mal qui courent sur les parties moins pentues et qui me doublent. Pas grave, je connais bien la montée, je sais qu'elle est longue, terrible, et que j'ai le temps de les reprendre ensuite dans la descente infernale et interminable. Je marche donc d'un bon pas, sans me fatiguer, en m'hydratant toutes les 10' et en mangeant une demie barre toutes les 30' : je tiendrai presque ce rythme de ravito jusqu'à la fin.



On arrive déjà aux Esserts, à mon grand étonnement. Je passe en 40' au lieu des 50' prévues et on attaque une partie plus dure (20%) jusqu'à Longefoy. Pour passer le temps, je tente d'en remarquer un qui va à peu près à la même vitesse. Bingo, je vois un gars avec des jambes toutes bizarres, que je vais surnommer la grenouille. Tient, j'en ramasse quelques uns qui galopaient tout à l'heure, suivi pas loin de la grenouille... Je papote dans la montée avec un gars du pays : nous avons une connaissance commune dans le coin, c'est marrant la vie. On arrive déjà à Longefoy, puis on avale, toujours tous les deux le reste de la montée pour atteindre Montalbert. Déjà me dis-je ? C'est louche : je me sens toujours aussi bien, aucune fatigue en vue, le timing est bon, et je commence à me poser des questions sur ce qui ne va pas. En attendant, la vraie montée commence, une petite partie à 17.5%, avant d'attaquer la pente à 25% pour aller à Aime 2000. C'est vraiment là que la course commence, et cette année, c'est encore plus le cas car la météo s'est complètement plantée ! Le vent se lève fortement, froid comme en montagne, et de grosses gouttes tombent, avant de bientôt se transformer en véritable déluge de pluie glaciale. Le journal annoncera, le lendemain : « La pluie, la grêle, le vent, la boue, le brouillard... rien n'aura été épargné aux 1160 coureurs... ». J'ai l'air

fin, avec juste mes gants et mes petites manchettes ! Rapidement, j'ai le haut trempé, le froid qui arrive sur le ventre et ça, pour moi, je sais que ce n'est pas bon du tout pour mes intestins. Je me maudis de ne pas avoir pris le top raidlight, mais je me rassure un peu en constatant que mes jambes sont fraîches mais restent au sec. Que cela ne tienne, ça fait une semaine que je me vois bouffer le glacier, ce n'est pas ça qui va me décourager : je serre les dents, et je continue sur mon rythme, sans aucun arrêt pour avoir moins froid et en lâchant mon camarade de montée. Je jette un œil à l'arrière pour me motiver en voyant la longue file qui galère encore dans la montée, et je ne vois plus la grenouille. Assez rapidement, je vois Aime qui pointe en haut de la côte. Les jambes sont encore nickel, je n'ai pas l'impression d'avoir pris 1.400 m de D+ tellement je me sens bien.

J'entame la descente vers le ravito de Plagne centre. On nous avait prédit un terrain gras, et c'est le cas, même si après les Citadelles, tous les terrains me semblent secs ! Je descends en petites foulées tranquille, me forçant à ralentir et dans un état presque euphorique mais néanmoins légèrement interrogatif quant à mon état de fraîcheur. Je me rassure en me disant que l'entraînement, ça finit par payer et que ça doit être ça. J'arrive rapidement au ravito en 2h40' et 750° (au lieu des 3h prévues) et là : la douche froide !



On nous annonce qu'au vue des conditions météo, et pour des raisons de sécurité, on ne fera pas le glacier. Il y a actuellement une tempête de neige à 3.000m d'altitude qui nous prive de 6 km, 550 D+ et surtout, d'une vue incomparable après avoir vaincue la difficulté majeure du parcours. Tant de préparation, de souffrance parfois, à l'entraînement, de visualisation cette dernière semaine, dans un seul but, monter ce fichue mur du glacier, pour rien. La confrontation n'aura pas lieu, il a eu peur de moi ! ^^ Bon, je tente de surmonter la déception, je ravitaille en eau, je rassure mes parents en disant que je n'ai pas froid, ce qui n'est pas l'exacte vérité, je réponds à quelques questions d'une journaliste télé, et me voici reparti. Au passage, remarquer le guerrier maori juste devant moi sur la photo, on va se croiser jusqu'à la fin où je parviendrai enfin à passer devant. Tout ça prend un peu de temps (dans les 7-8 min), mais comme un imbécile, je me rends compte au moment de repartir que j'ai appuyé sur le stop au lieu du lap sur le GPS...

J'entame la montée vers Mio en changeant mon objectif : arriver frais à la Roche de Mio, prendre une bonne descente technique ensuite, bien monter l'Arpette et pouvoir courir les 21 derniers km de descente. Comme nous n'avons pas le glacier à nous taper, je décide de me réchauffer un peu (la pluie a cessé, heureusement) et de sécher en prenant mon rythme naturel du jour sans me freiner. Pendant toute cette montée, je vais doubler pas mal de monde, ce qui me motive d'autant plus que je n'ai pas l'impression de forcer particulièrement, juste de relancer de temps à autre. Je reste un

peu prudent quand même, je ne cours pas dans les 100m de plat comme certains. De toute façon, je les mange pendant la montée suivante, ce qui me conforte encore plus dans ma tactique de course. Mio est en vue, je lance le lap pour le temps d'ascension. Moins de 10' après, je suis en haut à 2.600 m, frais comme un gardon, les jambes ne demandant qu'à s'exprimer dans la descente. J'ai quand même perdu 43 places depuis l'arrivée au ravito de Plagne Centre, où j'ai du prendre trop de temps. Le soleil est de retour, je commence à sécher et à me réchauffer. Je descends vers le col de la Chiaupe avec une bonne foulée. Je poursuis mon idée de ravitaillement, et je ne m'arrête pas, contrairement à une grosse majorité, car j'estime avoir assez pour aller jusqu'à Bellecote.

J'entame la descente technique de la course en laissant mes jambes s'exprimer, je passe en mode Cabri, et les seuls qui me passent sont les concurrents du trail des 2 lacs (21km, réduit à 15 km vue qu'ils ne font pas non plus le glacier). Je reste très concentré sur toute cette partie qui est pleine de trous, puis ensuite de rochers sans beaucoup de place, car je ne veux pas me blesser à nouveau à la cheville. Je tiens les temps estimés avant de partir, et j'entame la dernière difficulté du jour en 626° position, celle qui n'a l'air de rien sur le papier mais casse bien les pattes, le Carrolay et l'Arpette avec ses 24% ! Là, j'ai deux petits soucis : ça commence à être dur dans les jambes et surtout, je paye comme prévu le coup de froid du début avec les prémices d'un mal de ventre handicapant et les intestins qui commencent leur soirée mousse. Je monte doucement, à environ 3 km/h de moyenne, sans me mettre dans le rouge. Une fois en haut, c'est cruel, mais je me conforte en voyant ceux qui sont en train de craquer et qui agonisent alors que perso, même si les jambes sont un peu lourdes, je me sens nickel.

Voilà, la montée, c'est fini, il ne reste plus que les 21 km de descente. Cela semble le plus facile mais c'est long, très long. Après une courte mais raide descente, j'aperçois le ravito de Plagne Bellecote : je suis alors 627°.

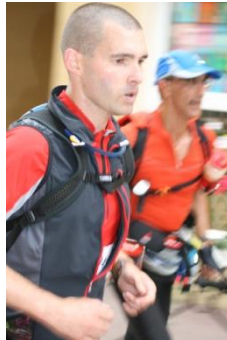
Je m'arrête moins de 7 min, le temps d'ajouter 500 mL d'eau (je ne compte plus m'arrêter ensuite), de papoter



un peu avec les parents et avec les amis sur place, et je repars en marchant pour sortir de la station. J'attaque en trotinant cette descente, qui comporte aussi, surtout au début, quelques petites buttes. Dès le départ, et pour la 1° fois depuis le matin, ça va moyen : mes intestins font vraiment la java. Je décide de perdre un peu de temps, 6 min, pour une pause technique car j'ai du mal à courir. Haaaaaaa, je me sens bien mieux, je peux de nouveau courir sereinement, même si après analyse, ça m'a fait perdre environ 70 places. Comme pour la montée, je tente de prendre un rythme et de m'y

tenir, sans trop forcer. Après quelques minutes, j'y arrive, et je trouve ma vitesse de croisière que je conserverai jusqu'à la fin. Cette descente semble vraiment longue. De grandes parties où on est à flanc de montagne, avec une succession de montées/descentes courtes, suivi d'une descente raide en coupant presque droit dans la pente, avant de repartir dans l'autre sens à flanc de montagne. J'arrive à Montchavin en 697<sup>e</sup> position : il reste 10 km à faire avant la délivrance. Mis à part mon petit coup de moins bien, résolu avec la pause et en reprenant mon rythme de ravitaillement, je suis fatigué mais ça va. Je suis parmi ceux qui courent toujours, et je cours un peu plus vite que les autres, ça me gonfle le moral. Je pense aux conseils de Killian pour gagner un peu de temps sur les parties roulantes et j'essaie d'appliquer en allongeant la foulée.

Dans la dernière descente, je vois devant un groupe d'une dizaine de personnes. Je fais l'effort, j'accélère un peu et je les mange. Je déboule sur la piste cyclable où le bénévole nous annonce 2 km avant la fin. Là, le long de l'isère, je tente de garder un bon rythme : j'ai décidé de tester mes réserves en finissant fort. Je vois un autre groupe au loin : je les dépasse dans la dernière montée, en courant bien pendant qu'ils marchent. Seul hic, à 400 m de la fin, j'entends un gars qui revient sur



moi. J'accélère ! Il suit le bougre.

et je plonge vers l'arrivée en accélérant en sprint. Je le lâche enfin et je dépasse un dernier concurrent avant de franchir la ligne en 8h22' avec une pensée pour les enfants et Mme.

J'attends 2m avant la fin de la montée,

Au final, je suis déçu de ne pas avoir eu ma confrontation avec le glacier, surtout que je me sentais particulièrement en forme, mais je savoure ce bon chrono et surtout ma gestion de l'effort. J'aurai certainement pu aller un peu plus vite dans la montée, avec le recul, mais je me sens bien, j'ai juste quelques courbatures aux jambes. Je zieutte les résultats : pas de lot au tirage au sort, je finis la course à la 661<sup>e</sup>/1088 place, 346<sup>e</sup>/508 en SHM, avec en prime l'expérience et de la confiance pour octobre.

Mission accomplie pour cette belle course exigeante et sympathique.



Et surtout, j'ai enfin le statut.....